

ずいそう

シニアエンジニアの あらたなチャレンジ 世代の役割を楽しもう



高田 知典

世界保健機構は、65歳以上を「高齢者」と定めています。少子高齢化は世界的な社会問題となり特に日本では、65歳以上の高齢の人口は3514万人で総人口に占める割合は27.7%となっています。高齢化増加率が2020年には24%に達し、国際的な大都市に比べると首都圏は2倍以上と極めて高く世界に類を見ない高齢都市へと変貌していきます。

「85歳以上の3人に1人が認知症」、「歩く速度が遅いと余寿命が短い」、「高齢者の一人暮らしが2割を超える」、「深刻な空き家問題」など刺激的なフレーズが超高齢化社会の到来を象徴しています。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。「老い」は遠い存在で、頭の片隅にも「高齢者」の3文字が身近に感じることはない私でした。

私が高齢者問題に携わるきっかけは、東京都健康長寿医療センター研究所の研究部長として転任してきた友人を訪ねたのが最初です。研究所は、高齢者（特に都市高齢者）の健康寿命増進、介護予防のための様々な研究を行う病院を併設したアジアで最初の高齢者専門の研究所でした。最近ではテレビでこの名前をお聞きになる方もたくさんおられると思います。最初は、私がITベンチャーの社長を仰せつかっていたこともあり、「高齢者を元気にするには？」をテーマに研究成果を生かしたゲームソフトの開発を画策しましたが、ご多分にもれず開発費が膨大で素直にあきらめました。そうこうしているうちに、研究所の取組みに触れる中、この研究所を知る人がもっといて欲しい、もっと社会に貢献することに結びつかないかと思うようになり、先生方のご支援を受け研究所と企業を結ぶ「場」として「健康長寿医療研究会」を立ち上げました。全くの門外漢である私は事務局として完全なボランティアとして運営に携わってきました。理事長からは、「高田さん、ボランティアは長生きの秘訣だよ」なんてからかわれたりもしました。個人的には、「暇つぶし」と思う反面、「一歩だけ先回りする」、「何か社会に役立つことをして逝く」、「ささやかでお節介なボランティア」という思いもあり、知らないことへの興味と新たな人付き合いで6年も続いてしまいました。「楽しい加齢」のためアクティブシニア（2030年でも8

割以上）の高齢者を一人でも増やしたいと願っています。

高齢者問題＝介護（寝たきり）とすぐ結びつけるのは早計です。特に高齢を迎える私たち（働き世代も含めて）にとって、「老い」を恐れず、健康寿命を如何に延ばすか、生き生きとした時間をより長く過ごし、いわゆるピンピンコロリが目指すところ。そのためには、自分自身の状況を知り（健診）、症状やその対策を知ることで、防ぐことができることを知るべきと実感しました。例えば、認知症はMCI（軽度認知障害）になってから10年かかるとも言われています。いち早くMCIとは何かを知ることによってその10年を15年にも20年にもすることができると、より多くの人とその知識や情報を共有することが必要だと感じるようになりました。高齢者研究で触れた用語はまったく初めて聴く言葉ばかりでした。因みに、皆さんは、次のうちいくつ分かりますか？

- ・MCI (Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害)
- ・QOL (Quality of life)
- ・サルコペニア (sarcopenia)
- ・ロコモティブシンドローム (運動器症候群)
- ・フレイル

研究所は、認知症、栄養（食・口腔機能など）、社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）、運動機能（歩行速度、歩幅、筋力など）の「健康増進のための四つの視点」で多様な研究を進めています。研究会を通して、全く門外漢だった私も知らないことによる不安、危険、恐れ、知ることによる安心感、期待を身近に感じるようになり、「健康リテラシー」の大切さを痛感することとなりました。

研究所では「お達者健診」という高齢者の健診を進めています。内容は、認知症から運動機能、口腔機能、筋力測定までに及び、その処方対策についても相談に乗っています。私もお達者健診を経験しました。筋力は同世代の1.3倍、歩行速度は50歳代、やった！と思いましたが、認知症健診は少し？？のところもあり複雑な気分です…。歩行速度、歩幅など実際の計測では、「そんな早く歩かなくて普通でいいですよ！」という忠告にもかかわらず、頑張ってしまうのは女性ばかり。

皆様も是非、一度体験してみてください。少しヒヤヒヤしますが楽しいですよ。

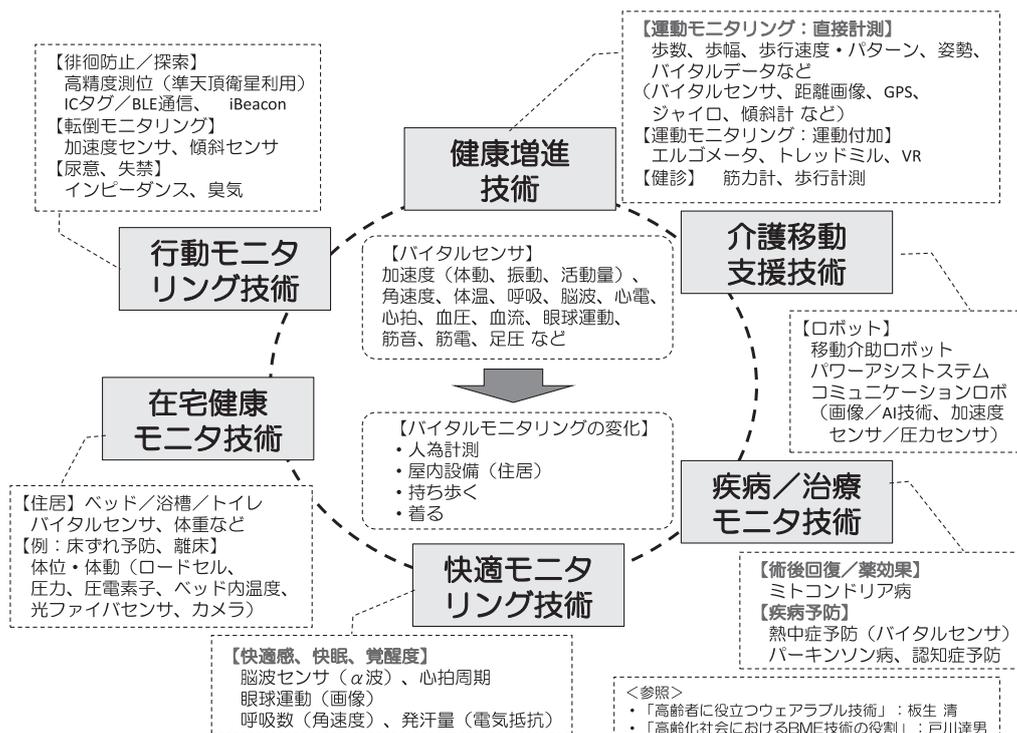
この活動を広く進めることで「都市高齢者の特有の課題を調査・研究し、健康長寿増進に寄与する」ことを目指しています。今後は、一般社団法人健康長寿支援センターとして活動を進めていくことも予定しています。

最後に、エンジニアとして高齢化時代の社会インフラのあり方について考えてみました。高齢者を取り巻く環境がますます厳しくなる中で、社会インフラの安全・安心に対する意識が高まっていくものと考えられます。高齢化問題は、建設分野でも技術労働者の高齢化に伴う作業効率の低下や熟練技術者の不足、過酷な労働環境での作業従事者の減少、労働生産性の低下など直接的な影響があります。こういった状況をいたずらにネガティブにとらえるのではなく、高齢者が生き生き暮らすことができる社会資本のあり方を前向きに考えることは明るい未来を実現する一助になると考えます。時代の主役は人も社会インフラも「高齢化」であり、エンジニアとして如何に貢献できるか考えることもシニアの役割と思います。

社会インフラの整備は公共性、安全性、防災など様々な観点で貴重な予算を使う必要があります。現在の高齢化対策の主なものとしてバリアフリーがあげられますが、バリアフリーを進めることはもちろん重要ですが、決して弱者だけではない高齢者の健康増進や社会

参加を支援することも社会インフラの役割ではないでしょうか。シビルエンジニアとして「高齢者に優しい社会インフラの実現」に少しでも貢献できればと思います。チャレンジを続け、世代の役割を楽しもうと思っています。

例えば、駅を考えてみましょう。バリアフリーやエスカレーター、エレベータの整備はあくまでも必要条件です。高齢者にとって駅は何が危険で何が不安か、バリアフリーだけでは解決しません。視力が衰える高齢者にとって見易いサイン、適度の明るさ・色、安心して歩ける通路（ぶつからない、安全な立ち止まり）、目的地へ安全に導くサービス、さらには元気な高齢者には適度な付加がかかる行き先表示など駅で鍛える（やり過ぎ）？ こともあるかも知れません。駅だけでなく歩道や公園、道路など社会インフラのあり方を少し見直す必要があるのではないのでしょうか。「高齢者に優しく、利用し易く、高齢者に媚びない社会インフラ」は時間のない現役世代にもプラスになると確信しています。大切なことは、高齢者が自覚して知識や情報を得ること、それを支援する高齢者が必要であることと思います。高齢者を身近に感じるようになったことで、土木技術者（だった）として少し見え方が変わってきました。また、より多くの高齢者が自宅を出て外出することは、経済の活性化の上でも大切な観点で、特に交通事業者にとって利用者の減少は待ったなしの課題です。社会インフラにはこれまで以上に、安心・



図一 高齢者の環境整備のためのセンサ活用分野

安全だけでなく多くの機能が要求されます。

一方で、幸か不幸か少子高齢化の先端を走っている日本はICT先進国であり、これからの高齢者は情報リテラシーの高い世代が多くなることが予想されます。Webだけでなく先端技術の活用アレルギーのないことも優位であり、センサやクラウド等のICTを活用した社会インフラのスマート化による高齢者サービスも期待されます。参考までに、図-1に「高齢者の環境整備のためのセンサ活用分野」を私なりに整理してみました。

超高齢化社会になって、医療・健康分野の門外漢である土木技術者の一人として何ができるか（できないと思うけど）楽しく考えてみたいと思います。ベテラン技術者に限らずエンジニアの皆さん、一緒に考えていきましょう。

〈お薦めの本〉

- ・「健康寿命の延ばし方」, 大淵修一著（東京都健康長寿医療センター研究所研究部長）, 中央公論社発行
本書は、5年前に出版されたものですが「健康寿命の実際と対策」が易しく説明されています。
是非、一読してみてください。

〈参考図書〉

- ・「健康格差 —あなたの寿命は社会が決める—」, NHKスペシャル取材班, (株)講談社発行
- ・「人生は70歳からが一番面白い」, 弘兼憲史著, SBクリエイティブ(株)発行
- ・「孤独のすすめ—人生後半の生き方—」, 五木寛之著, 中央公論社発行

—たかだ ともり 高田技術経営コンサルタント 代表—

